

References

1. Argayl M. *Psikhologiya schast'ya* (Psychology of happiness). St.-Petersburg, 2003, 271 p. (in Russian).
2. Burlachuk L. F., Korzhova E. Yu. *Psikhologiya zhiznennykh situatsiy* (Psychology of life situations). Moscow, 2005. 263 p. (in Russian).
3. Kulikov L. V. *Zdorov'e i sub"ektivnoe blagopoluchie* (Health and subjective well-being), *Psikhologiya zdorov'ya* (Psychology of health). Ed. by G. S. Nikiforov. St.-Petersburg, 2000, pp. 405-442 (in Russian).
4. Vodop'yanova N. E., Starchenkova E. S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* (Burnout syndrome: diagnostics and prophylaxis). St.-Petersburg, 2008. 308 p. (in Russian).

УДК 316.6

САМОРАЗВИТИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

С. В. Яремчук, Е. Ф. Новгородова

Яремчук Светлана Владимировна - кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии образования, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия
E-mail: svj@rambler.ru

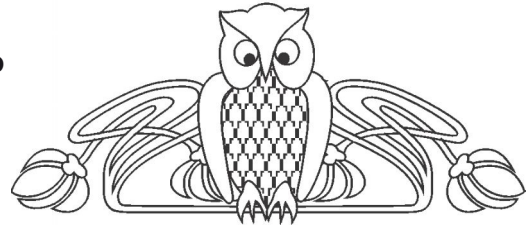
Новгородова Екатерина Федоровна - аспирант, кафедра психологии образования, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия
E-mail: talash_ka@mail.ru

Представлены результаты исследования, направленного на изучение саморазвития и удовлетворенности жизнью современной молодежи. Выборка исследования состояла из 315 респондентов, 137 юношей и 178 девушек в возрасте от 16 до 23 лет. Рассматриваются такие аспекты саморазвития, как самопринятие и самосовершенствование, изученные с помощью шкалы самопринятия «Опросника самооотношения» В. В. Столина и методики «Опросник перфекционизма» Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой. Показано, что удовлетворенность жизнью положительно связана с самопринятием и негативно - с перфекционными тенденциями молодежи. Результаты позволяют рассматривать перфекционизм и самопринятие как разнонаправленные тенденции саморазвития в юношеском возрасте.

Ключевые слова: саморазвитие, самопринятие, перфекционизм, удовлетворенность жизнью.

Введение

В современной науке наблюдается тенденция смещения акцентов с общих закономерностей на индивидуальные, с социальных факторов на личностные, с объективных переменных на субъективные, а субъектность человека становится приоритетной ценностью. Это ярко видно при изучении такого феномена, как качество жизни, которое от объективных показателей (доходы населения, здоровье, стоимость жизни, экологическое состояние региона, демографические параметры и т. д.) в настоящее время все в большей степени переходит к изучению субъективного благополучия, наиболее важным параметром которого является удовлетворенность человеком своей жизнью.



Теоретический анализ проблемы

Анализ психологического смысла субъективного благополучия показывает, что удовлетворенность жизнью можно отнести к звену обратной связи системы саморегуляции, свидетельствующему о согласовании или рассогласовании целей и ценностей человека с возможностями их реализации в жизни. Являясь интегральной и обобщенной оценкой соответствия жизни ее основным смысловым ориентирам, субъективное благополучие нарушается при накоплении внутриличностных конфликтов и, в свою очередь, запускает блок коррекции действий, усиливая мотивацию, направленную на саморазвитие и изменение собственной жизни.

Категория «саморазвитие» в последнее время оказывается в фокусе акмеологии, где акцент также переносится с ситуации развития индивида в качестве социального существа и формирования его человеческого потенциала на ситуацию саморазвития, которое рассматривается, с одной стороны, как показатель личностной зрелости человека, а с другой - как средство ее достижения. А. А. Реан рассматривает саморазвитие как основополагающую составляющую социальной зрелости личности, которая выступает активным субъектом саморазвития [1], Е. В. Селезнева указывает на то, что саморазвитие - предмет акмеологического исследования, поскольку центральной задачей акмеологии является формирование стремлений к самосовершенствованию и саморазвитию личности [2].

Вместе с тем понятие «саморазвитие» не имеет однозначного определения, при этом часто смешивается с рядом расположенными категориями (приравнивается к учебной деятельности, самопознанию и т. д.), отождествляется с категориями более общего порядка (развитием, субъектностью, активностью) или сводится к одному из своих частных случаев (самосовершенствованию, самовоспитанию, самообразованию и т. д.).



Неопределенность категории саморазвития в науке сопровождается неопределенностью представлений о саморазвитии и в сознании молодежи, в представлениях которой саморазвитие конкретизируется, прежде всего, через категорию «самосовершенствование». Вместе с тем в наши дни стремление к самосовершенствованию приобретает неоднозначный характер, что отражается в концепциях перфекционизма.

С одной стороны, перфекционизм рассматривается как положительное явление, сопряжённое с одарённостью, моральным самосовершенствованием и саморазвитием. Так, в работе М. В. Ларских [3] характеристики конструктивного перфекционизма сопоставляются с характеристиками акме-человека, описываемыми А. А. Бодальевым [4], в результате чего автор предлагает рассматривать конструктивный перфекционизм как один из компонентов акме-человека, а формирование конструктивного перфекционизма как проблему акмеологической науки и практики. Но поскольку перфекционизм предполагает аномальное стремление к самосовершенствованию, у человека, обладающего высоким уровнем перфекционистских тенденций, могут появляться различные негативные особенности: неудовлетворённость достигнутыми результатами; избегание неудач; прокрастинация; хроническое переутомление; враждебность, конкуренция и ревность в межличностных отношениях; потребность в социальном одобрении и поощрении; повышенная суицидальная готовность; эмоциональная дезадаптация (тревожность, депрессивность, склонность к нервным срывам) и т. д.

Такая ситуация может быть обусловлена тем, что идеал саморазвития зачастую возникает под воздействием окружающих человека людей и содержит социальные нормативы и ожидания, требования, которые предъявляли человеку значимые для него люди. Вместе с тем идеальное Я, задаваемое обществом, часто является прямо противоположным сфере опыта человека, его потребностям. В ситуации, когда человек не осознает и не принимает свои личные характеристики, саморазвитие может приводить к увеличению рассогласования Я-переживаемого и Я-подлинного, а самосовершенствование и самопреобразование происходят за счет частичного отрицания внутреннего опыта. Подобное рассогласование отражается в снижении удовлетворенности человека самим собой и может в еще большей степени побуждать к самосовершенствованию, приводя к деструктивным вариантам перфекционизма.

Преодоление этого замкнутого пути возможно при условии осознания своего внутреннего опыта и его принятия. В. Г. Маралов рассматривает самопринятие как необходимое условие и механизм саморазвития, который является промежуточным между актами самопознания и самосовершенствования [5]. Принятие себя ведет к созданию идеального образа Я с учетом своих

истинных целей и ценностей, помогает в процессе саморазвития приблизиться к своему подлинному Я и помочь ему раскрыться в наиболее гармоничном варианте.

Однако значительное рассогласование идеального и переживаемого образа Я, характерное для юношеского возраста, зачастую базируется на искаженном или недостаточно полном образе Я, что приводит либо к иллюзии принятия своих качеств, либо к ориентации на социальные нормы и развитию перфекционизма. Вместе с тем для юношеского возраста характерен и достаточно высокий уровень удовлетворенности собой и своей жизнью, что отражает общее дисфункциональное состояние системы саморегуляции активности, направленной на изменение себя и своей жизни.

В этих условиях представляется актуальным изучение одновременно трех параметров, участвующих в саморазвитии: самопринятия как базового механизма и условия адекватного саморазвития; самосовершенствования, в своих крайних формах представленного в виде перфекционизма; удовлетворенности жизнью как компонента системы саморегуляции, реагирующей на рассогласование в сфере базовых ценностей молодежи и их реализуемости в жизни.

Выборка, методики и методы исследования

В нашем исследовании для изучения самопринятия использовалась шкала самопринятия «Опросника самоотношения» В. В. Столина, включающая семь вопросов и отражающая одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку.

Изучение уровня перфекционизма осуществлялось с помощью методики «Опросник перфекционизма» Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой, обнаруживающего пять параметров и общий показатель перфекционизма, рассчитывающийся как сумма баллов по всем шкалам. В структуру перфекционизма авторами включаются следующие особенности: восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания, постоянное сравнение себя с окружающими, дихотомическая оценка результата деятельности и ее планирование по принципу «все или ничего», селектирование информации о собственных неудачах и ошибках. В настоящем исследовании учитывались данные, полученные по общему показателю перфекционизма.

Для изучения удовлетворенности жизнью респондентам задавался вопрос «Насколько Вы удовлетворены своей жизнью в целом?», который оценивался респондентами по десятибалльной шкале.

Выборка исследования состояла из 315 респондентов, 137 юношей и 178 девушек в возрасте от 16 до 23 лет, обучающихся в различных учебных заведениях (школах, учреждениях начального, среднего и высшего профессионального

образования разного профиля). Для установления корреляционных связей между переменными использовался r -критерий Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования обнаруживают нормальное распределение признака по шкалам «Перфекционизм» и «Удовлетворенность жизнью», где большая часть молодых людей демонстрирует средние показатели. В то же время по шкале «Самопринятие» наблюдается асимметрия в пользу более высоких значений: 4,1% от всей выборки имеют низкий уровень самопринятия. Большое число юношей и девушек, получающих высокие баллы по уровню самопринятия, свидетельствует о том, что позитивный образ Я и одобрение себя не отражает степень реального принятия своих личностных особенностей с полным их осознанием, а скорее является следствием отрицания каких-либо своих качеств в этом возрасте.

Вместе с тем данные корреляционного анализа показывают наличие значимых взаимосвязей между всеми изучаемыми явлениями на высоком уровне статистической значимости (все коэффициенты значимы для $p < 0,0001$).

Между показателями самопринятия и перфекционизма обнаруживается значимая обратная взаимосвязь ($p = -0,248$), свидетельствующая о противоположности изучаемых явлений. Повышение уровня принятия себя сопровождается уменьшением степени выраженности негативных перфекционных тенденций и, напротив, усиление перфекционизма, проявляющегося в ориентации на других при реализации собственной деятельности, предъявление себе повышенных требований и преимущественной ориентации на собственные неудачи и ошибки, сопровождается снижением степени доверия себе и позитивной окраски самооценки. Таким образом, принятие себя с построением позитивного Я-образа и гиперболизированное стремление к самосовершенствованию являются разнонаправленными тенденциями, свидетельствующими о противоположных и слабосовместимых путях саморазвития в ситуации, когда они принимают крайние формы. Тенденция самопринятия при минимизации стремления к самосовершенствованию и ориентации на социальные требования приводит к некритичному повышению самооценки за счет отрицания негативного смысла своих отдельных личностных особенностей. В то же время гиперболизированная тенденция самосовершенствования, сопровождающаяся негативным отношением к себе, ведет к развитию деструктивного перфекционизма, невротизации личности за счет усиления рас-

согласования между реальными возможностями, личностными особенностями человека и требованиями общества, которые становятся для молодых людей сверхзначимыми.

Как самопринятие, так и перфекционизм, в свою очередь, имеют значимые корреляционные связи с уровнем удовлетворенности жизнью. Повышение удовлетворенности жизнью сопровождается, с одной стороны, повышением принятия себя ($p = 0,191$), а с другой - снижением выраженности перфекционных тенденций ($p = -0,245$). Соответственно, снижение удовлетворенности жизнью в юношеском возрасте имеет обратный эффект: уменьшение степени доверия к себе, одобрения себя в целом и в существенных частностях, сопровождающееся усилением ориентации на окружающих и повышением требований к себе.

Заключение

Таким образом, регулятивное действие субъективного благополучия выражается, главным образом, в усилении тенденций самосовершенствования, ориентации на высокие стандарты деятельности и притязания, которые сопровождаются когнитивными искажениями: восприятием других людей как делегирующих высокие ожидания, постоянным сравнением себя с окружающими, селективированием информации о собственных неудачах и ошибках. Такая деструктивная форма самосовершенствования, сочетающаяся со сниженным принятием себя, в свою очередь, поддерживает низкую удовлетворенность жизнью, создавая деструктивный путь саморазвития человека.

Работа выполнена при финансовой поддержке Министерства образования и науки Российской Федерации в рамках базовой части государственного задания в сфере научной деятельности (проект № 2028).

Библиографический список

1. Реан А. А. Акмеология личности // Психол. журн. 2000. № 3. С. 88-95.
2. Селезнева Е. В. Саморазвитие личности как акмеологическая категория // Акмеология. 2002. № 1. С. 18-25.
3. Ларских М. В. Феномен конструктивного перфекционизма в контексте акмеологии // Акмеология. 2013. № 4 (48). С. 67-72.
4. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. М., 1998. 168 с.
5. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития. М., 2004. 256 с.



Self-Development and Life Satisfaction in Adolescence

Svetlana V. Jaremtchuk

Amur State University of Humanities and Pedagogy, Russia
17/2, Kirova str., Komsomolsk-na-Amure, 681000, Russia
E-mail: svj@rambler.ru

Ekaterina F. Novgorodova

Amur State University of Humanities and Pedagogy, Russia
17/2, Kirova str., Komsomolsk-na-Amure, 681000, Russia
E-mail: talash_ka@mail.ru

The article presents results of the investigation, which is aimed at the study of self-development and life satisfaction of the modern youth. The sample consisted of 315 respondents, 137 males and 178 females aged from 16 to 23. The article views such aspects of self-development as self-acceptance and self-perfection, which were studied with the help of self-acceptance scale «Questionnaire of self-attitude» by V. V. Stolin and «Questionnaire of perfectionism» by N. G. Garanian and A. B. Kholmogorova. The study shows that life satisfaction is positively interconnected with self-acceptance and negatively interconnected with perfectionist tendencies of the youth. The results of the study allow to regard perfectionism and

self-acceptance as oppositely directed tendencies of self-development during adolescence.

Key words: self-development, self-acceptance, perfectionism, life satisfaction.

References

1. Rean A. A. *Akmeologiya lichnosti* (Personality's Akmeology). *Psikholog. zhurn.* (Psychological Journal), 2000, no. 3, pp. 88-95 (in Russian).
2. Selezneva E. V. *Samorazvitiye lichnosti kak akmeologicheskaya kategoriya* (Personality's self-development as acmeological category), *Akmeologiya* (Acmeology), 2002, № 1, pp. 18-25 (in Russian).
3. Larskikh M. V. *Fenomen konstruktivnogo perfektsionizma v kontekste akmeologii.* (Phenomenon of constructive perfectionism in context of acmeology) *Akmeologiya* (Acmeology), 2013, no. 4 (48), pp. 67-72 (in Russian).
4. Bodalev A. A. *Vershina v razvitiy vzroslogo cheloveka: kharakteristiki i usloviya dostizheniya* (Top in adult person's development : characteristics and performance conditions). Moscow, 1998, 168 p. (in Russian).
5. Maralov V. G. *Osnovy samopoznaniya i samorazvitiya* (Basics of self-knowledge and self-development). Moscow, 2004. 256 p. (in Russian).

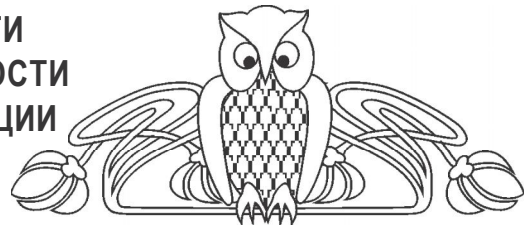
УДК 159: 316.6

СПЕЦИФИКА САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Е. Н. Комарова

Комарова Екатерина Николаевна - старший преподаватель, кафедра социальной психологии, Ивановский государственный университет, Россия
E-mail: kkatie1988@mail.ru

Изложены основные идеи исследования процессов самоактуализации и переживания субъективного благополучия. Представлены результаты эмпирического исследования, выполненного на случайной выборке ($N = 226$ человек в возрасте от 16 до 67 лет) с применением диагностического инструментария: методики «диагностика самоактуализации личности» (А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калиной); «Шкалы субъективного благополучия» (М. В. Соколовой); специально разработанной авторской анкеты, вопросы которой направлены на изучение субъективного восприятия своей реализованности в различных сферах жизнедеятельности, метод - тестирование. Установлена специфика предпочтения личностью с разным соотношением самоактуализации и субъективного благополучия определенных сфер жизнедеятельности для своей реализации. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в возможности использования полученных выводов в психокоррекционной и психопрофилактической работе, связанной с удовлетворением потребности личности в самореализации. Полученные результаты можно использовать для разра-



ботки тренинговых программ и при чтении курсов социальной психологии и психологии личности.

Ключевые слова: самоактуализация, субъективное благополучие, самореализация.

Введение

Исследование процессов самоактуализации и переживания субъективного благополучия подводит нас к следующему, казалось бы, очевидному предположению: чем выше человек оценивает свою самоактуализацию, тем более он благополучен. Но на начальных этапах нашего анализа мы выявили, что не у всех людей субъективное благополучие положительно связано с самоактуализацией, т. е. достаточно высокие оценки по шкале «самоактуализация», но в то же время низкие показатели субъективного благополучия. Одной из главных задач нашего исследования, которое направлено на изучение взаимосвязи самоактуализации с ощущением субъективного благополучия, становится определение основных причин, которые влияют на подобное соотноше-